

5月 献立予定表

●今月の目標 きそくだしいしょくせいかつをしよう●

令和7年

栄町学校給食センター【小学校】

| 日 | 曜 | 主食 | はしの日 | 牛乳 | おかず | デザート その他 | 主な材料とはたらき | | | | | I補料* | | 脂質 | | |
|--|---|--------------|------|--|---------------|------------------------------|--------------------|----------------------------|--|----------------------------------|------------------------|----------|-------|------|------|-----|
| | | | | | | | あか | みどり | きいろ | (kcal) | (g) | たんぱく質 | 食塩相当量 | | | |
| | | | | | | | 血や肉になる | | 体の調子を整える | | はたらく力になる | | | (g) | (g) | |
| | | | | | | | たんぱく質 | 無機質 | ビタミン | | 炭水化物 | 脂質 | (g) | (g) | | |
| 1 | 木 | さんさいうどん | 〇 | ちくわのおちゃのはてんぱら ブロッコリーとじゃがいものサラダ | 新メニュー♪ | 鶏肉 油揚げ なると 竹輪 ツナ 卵 | 牛乳 | 人参 小松菜 茶葉 アロカリア | ねぎ 椎茸 | うどん 砂糖 小麦粉 じゃが芋 | 油 | 602 | 24.5 | 22.8 | 2.6 | |
| <p>☆給食メモ☆ 今日「八十八夜」にちなんだお茶の葉を使った竹輪の天ぷらです。3年生の音楽の授業では「ちゃつみ」の歌を学び、5年生ではお茶の淹れ方を学びますね。今日はお茶が香る給食です。歌と食を通して日本の季節のうつりかわるさを感じてほしいと思います。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 金 | むぎごはん | 〇 | あかうおのてりやき ぶたにくとじゃがいもの こいのぼりのすましじる | | 赤魚 豚肉 鶏肉 豆腐 蒲鉾 | 牛乳 | 人参 小松菜 | 枝豆 しらす 生姜 大根 えのき 椎茸 | 米 大麦 砂糖 じゃが芋 | 油 | 589 | 14.5 | 29.4 | 1.6 | |
| <p>☆給食メモ☆ 今日「端午の節句」にちなんだこいのぼりのかまぼこを使ったすまし汁を出します。こいのぼりは子どもたちが元気に成長することを願う大切なシンボルです。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 水 | むぎごはん | 〇 | とうふハンバーグ かぼちゃとさつまいもの わかめととうふのみそじる | | 豆腐 ハム 味噌 | 牛乳 わかめ | かぼちゃ | きゅうり 玉ねぎ えのき | 米 大麦 砂糖 澱粉 さつまい | 油 | 628 | 18.6 | 24.7 | 2.1 | |
| 8 | 木 | しょくパン | 〇 | なのはなコロツケ にんじんサラダ チリコンカン | ミルク | ツナ 大豆 豚肉 ひよこ豆 アーコ レンズ豆 | 牛乳 チーズ | 人参 トマト 菜の花 | きゅうり セロリ 玉ねぎ レモン 枝豆 マッシュルーム にんにく | パン パン粉 じゃが芋 砂糖 | 油 | 685 | 25.6 | 24.2 | 2.8 | |
| 9 | 金 | ごはん | 〇 | さばのごまだれやき いんげんとひきにくの わかたけじる | | 鯖 味噌 豚肉 豆腐 | 牛乳 わかめ | 人参 さいいんげん | 生姜 玉ねぎ 筍 えのき | 米 砂糖 春雨 | 油 ごま | 671 | 25.0 | 26.7 | 1.9 | |
| <p>☆給食メモ☆ 今日「旬の新物の筍を使ったわかたけじるです。2年生では「植物の発芽と成長」について学びます。たけのこは春に芽を出し、成長が早いことが特徴の植物です。「雨後の筍」と言いますが、雨が降った次の暖かい日には一日で1m近く伸びることもあるそうですよ。今日は三陸産のわかめと合わせてすまし汁を作ります。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | 月 | むぎごはん | 〇 | そぼろごはんのぐ わかめとコーンの ごもくじる | | 卵 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ | 牛乳 わかめ | 人参 | 玉ねぎ 枝豆 生姜 キャベツ コーン 椎茸 こんにゃく ねぎ | 米 大麦 砂糖 澱粉 | 油 ごま油 ラー油 | 619 | 18.8 | 26.7 | 2.3 | |
| 13 | 火 | ごはん | 〇 | とりにくのうめりやき こまつなとちくわの いためやさいのみそじる | 新メニュー♪ | 鶏肉 竹輪 油揚げ 味噌 | 牛乳 | 小松菜 人参 | 梅 もやし ねぎ | 米 砂糖 澱粉 じゃが芋 | ごま油 ごま油 | 554 | 13.2 | 26.6 | 1.8 | |
| 14 | 水 | むぎごはん | 〇 | だいずとごさかなの いりに ポークカレー | 新メニュー♪ | 大豆 豚肉 レンズ豆 大豆ミート | 牛乳 かつい | 人参 トマト | 生姜 にんにく 玉ねぎ りんご 河内晩柑 | 米 大麦 ルウ 砂糖 じゃが芋 | 油 ごま | 711 | 18.8 | 27.9 | 2.0 | |
| <p>☆給食メモ☆ 今日「国語で学ぶ「白いぼうし」にでてくる「なつみかん」の仲間の「かわちぼんかん」を給食で出します。和製クレープフルーツともよばれるかわちぼんかんは、さっぱりとした味と良い香りがします。味と香りを楽しみながら、国語で学んだお話の世界を思い出しながら食べてください。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | 木 | しお やきそば | 〇 | はるまき マセドアンサラダ | 新メニュー♪ | おこめの タルト | 豚肉 ハム | 牛乳 | 人参 | キャベツ 筍 もやし ねぎ 木耳 ゼーサイ きゅうり | 中華めん 小麦粉 米粉 じゃが芋 | 油 ごま油 | 637 | 29.9 | 21.0 | 2.7 |
| 16 | 金 | ゆかり ごはん | 〇 | あつやきたまご こんにゃくサラダ にくじゃが | | 卵 豚肉 | 牛乳 | 人参 | こんにゃく キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ しらす 枝豆 しそ | 米 じゃが芋 砂糖 | ドレッシング 油 | 655 | 17.7 | 24.7 | 2.2 | |
| 19 | 月 | むぎごはん | 〇 | ルーローハンのぐ もやしナムル レタスとたまごの スープ | 新メニュー♪ | 豚肉 卵 | 牛乳 | 人参 たら チンゲン菜 | 生姜 筍 ねぎ もやし にんにく レタス | 米 大麦 砂糖 澱粉 | ごま油 | 621 | 22.5 | 24.1 | 1.9 | |
| 20 | 火 | ごはん | 〇 | かつおのオーロラソース こまつなのいそか じゃがいものみそじる | 新メニュー♪ | 鯉 鶏肉 油揚げ 味噌 | 牛乳 海苔 | 小松菜 人参 トマト | 生姜 もやし 玉ねぎ キャベツ | 米 澱粉 砂糖 じゃが芋 | 油 | 605 | 15.9 | 28.3 | 1.9 | |
| 21 | 水 | ごはん | 〇 | めばるのしせんやき スタミナなっとう いなかふうさつまる | 新メニュー♪ | めばる 鶏肉 納豆 豚肉 味噌 | 牛乳 | にら 小松菜 人参 | にんにく 生姜 ねぎ 大根 こんにゃく | 米 砂糖 さつまい | ごま油 油 | 581 | 15.7 | 36.2 | 1.8 | |
| 22 | 木 | メープル トースト | 〇 | ポークビーンズ イタリアンサラダ | ヨーグルト | アーコ 豚肉 大豆 レンズ豆 白いんげん豆 | 牛乳 ヨーグルト | 人参 トマト | キャベツ コーン にんにく 生姜 玉ねぎ 枝豆 | パン 砂糖 メープル シロップ じゃが芋 | マーガリン ドレッシング 油 | 681 | 23.9 | 25.6 | 2.1 | |
| 23 | 金 | むぎごはん | 〇 | にらまんじゅう 1個 ブロッコリーのちゅうか あえ たんたんはるさめ スープ | | ツナ 豚肉 味噌 | 牛乳 | アロカリア チンゲン菜 にら | コーン にんにく 生姜 筍 ねぎ | 米 大麦 小麦粉 砂糖 春雨 | ごま油 ごま | 597 | 17.8 | 20.7 | 1.9 | |
| 26 | 月 | ごはん | 〇 | いわしのかばやき きりぼしだいこんの ごまあえ しんたまねぎのみそ じる | あとひき みそだいず | 鰯 油揚げ 味噌 大豆 | 牛乳 わかめ | 人参 | 切干大根 きゅうり 玉ねぎ えのき | 米 澱粉 砂糖 じゃが芋 | 油 ごま | 674 | 21.2 | 26.0 | 2.0 | |
| 27 | 火 | ごはん | 〇 | ビビンバどんのぐ わかめスープ | 新メニュー♪ | 豚肉 味噌 鶏肉 なた 豆腐 麩 | 牛乳 わかめ | 人参 小松菜 | 生姜 にんにく もやし キャベツ 玉ねぎ ココア | 米 砂糖 澱粉 | 油 マーガリン ごま油 | 685 | 23.8 | 27.6 | 2.3 | |
| 28 | 水 | ごはん | 〇 | とりにくのかおりやき ごもくきんぴら とうにゅうじる | | 鶏肉 豆腐 さつまい揚げ 豆乳 味噌 | 牛乳 | 人参 | にんにく ねぎ ごぼう れんこん こんにゃく 大根 | 米 砂糖 じゃが芋 | ごま油 ごま | 616 | 18.3 | 27.4 | 1.9 | |
| 29 | 木 | ツナトマト パンネ | 〇 | やさしいコロツケ ブロッコリーとこまつ なのサラダ | チョコ ドーナツ | ツナ | 牛乳 抹茶ミル 粉チーズ | 人参 アロカリア トマト パセリ 小松菜 | にんにく 玉ねぎ マッシュルーム コーン | パンネ 砂糖 じゃが芋 パン粉 | オリーブ油 生クリーム | 675 | 27.6 | 24.2 | 2.2 | |
| 30 | 金 | ごはん | 〇 | ししゃもいそべフライ マーボーもやし ひらめんスープ | | 豚肉 大豆ミート 味噌 鶏肉 なた | 牛乳 ししゃも あおさ | 人参 たら 小松菜 | 生姜 にんにく ねぎ 大豆もやし 筍 椎茸 キャベツ | 米 パン粉 砂糖 澱粉 米粉 小麦粉 | 油 ごま油 | 689 | 23.9 | 29.0 | 2.7 | |

☆給食メモ☆ 今日「植物の発芽と成長」献立第二弾です。「だいずもやし」についている大豆は種子です。そして発芽させ、成長したものがもやしの部分です。観察してみましょう。

4・5月分給食費口座振替日は、6月30日(月)です。

平均 639 20.9
26.2 2.1

※食材等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
今月の給食では行事食のほか、旬の食材をたくさん使った献立を味わいます。

たけのこ

天を貫くように真っ
す 直ぐに伸び、成長も早
いことから、子どもた
ちがすくすく元気に育
つようにと願いを込め
て食べられます。

かつお



名前を「勝つ男」と
読み替え、困難なこと
に打ち勝ちながら、た
くましい人に育って
ほしいという願いを
込めて食べられます。

こいのぼり



鯉が激しい流れの滝を上りきると 龍
になるという伝説から、難関を突破し、
立派な人になってほしいと願います。

学校給食摂取基準(8~9歳)

エネルギー:650kcal
たんぱく質:摂取エネルギーの13~20%
脂質:摂取エネルギーの20~30%
塩分:2.0g未満

出典:「食育フォーラム2025.5号」
(健学社)